



Notas Recordatorias
Consejos para Ayudar a los Niños a Sobrellevar el Distanciamiento Social

Carolyn Webster-Stratton, Ph.D.

- Involucre a los niños en la discusión de nuevas rutinas de la familia ahora que no están en la escuela y que usted está trabajando desde casa. Recuérdeles la diferencia entre los días escolares y los fines de semana.
- Participe diariamente en interacciones y actividades dirigidas por los niños haciendo cosas que ellos disfrutan. Ponga esto en su horario de cada día.
- Durante las interacciones de juego, use estrategias de entrenamiento emocional de Incredible Years (Los Años Increíbles). Etiquete más emociones positivas que emociones incómodas. Observe cuando sus hijos sean valientes, buenos ayudantes, pacientes, persistentes, creativos, cariñosos y amorosos.
- Cuando los niños expresen preocupación, miedo o enojo, valide que es un momento de mucho miedo y que sus sentimientos son normales; permítales oportunidades para compartir sus sentimientos y preocupaciones. Escuche cuidadosamente. Evite decirles a los niños cómo deben sentirse.
- De validez al sentimiento de disgusto, seguido por una declaración para sobrellevar ese sentimiento: «Escuché que estás preocupado. Es un momento en que mucha gente está preocupada y es difícil sentirse así. Nos quedamos en casa y nos lavamos las manos para ayudar a mantenernos seguros». O «Sé que estás enojado porque no puedes jugar con tu amigo. También me siento molesto porque no podemos ver a otras personas. Estoy tratando de respirar profundo para mantener la calma».
- Dé su atención a sus hijos y elógielos por hacer cosas que ayudan a los demás a mantenerse seguros y saludables. Algunas de estas cosas incluyen lavarse las manos con frecuencia, permanecer dentro de casa, limitar el contacto con otros, llamar a un amigo o abuelo, ser amable con un amigo o ayudar con algunas tareas domésticas como hacer la cena.
- Disminuya las conversaciones sobre el virus (esto incluye exponerlos a los medios de comunicación y las conversaciones de adultos). Asegúreles a los niños que alrededor del mundo, otras personas también están ayudando a los demás a mantenerse saludables. Siga el ejemplo de su/s hijo(s) sobre cuánto quiere(n) saber o hablar sobre el tema. Acepte que habrá incertidumbre durante estos tiempos.
- Tenga un horario predecible o una estructura diaria, pero sin ser demasiado duro consigo mismo si las cosas no salen según el plan. Sea paciente consigo mismo y con su hijo.
- Anime a los niños a conversar con amigos u otros miembros de la familia por Facetime, Whatsapp o en línea.
- Motive la actividad física y dé valor al aprendizaje de algo nuevo.